

Tamaño de las Porciones

Disfrute su comida, pero coma menos.

Antes de comer, piense acerca de lo que hay en su plato o en su taza o envase. Utilice estos objetos que usted ya conoce para juzgar el tamaño de la porción y recuerde:

- Utilice un plato de 9"
- Llène $\frac{1}{2}$ plato con vegetales y frutas sin almidón
- Llène $\frac{1}{4}$ de su plato con proteína magra (una porción cocida de 2 a-3 onzas)
- Llène $\frac{1}{4}$ de su plato con granos enteros o viandas.



Vegetales y Frutas Sin Almidón

1 taza de vegetales crudos	1 pelota de béisbol	
$\frac{1}{2}$ taza de vegetales	1 mouse de computador	
1 porción mediana de fruta O 1 taza de bayas	1 pelota de tenis	
$\frac{3}{4}$ de taza de jugo	1 pequeño vaso desechable	
$\frac{1}{2}$ taza de fruta picada o enlatada	1 mouse de computador	
$\frac{1}{4}$ de taza de huevas pasas	1 huevo grande	



Granos y Viandas



1 onza de pan o 1 rebanada de pan	1 caja de CD	
1 pancake pequeño (4 – 4 ½ pulgadas)	1 CD	
½ taza de pasta cocida O 1 papa pequeña cocida	1 mouse de computador	
1 taza de cereal seco	1 pelota de béisbol	
1 bagel pequeño	1 disco de hockey	
10 Papas fritas	1 juego de naipes	
½ taza de arroz cocido	1 capacillo	
1 porción de pan de maíz	1 barra de jabón	



Proteína Magra (incluye mariscos, habichuelas, guisantes, nueces, carnes magras, aves, y huevos)



1 onza de carne, aves	1 caja de fósforos	
2-3 onzas de carne, pescado, o aves	1 juego de naipes	
3 onzas de filete de pescado	1 chequera	
½ taza de habichuelas cocidas	1 mouse de computador	
2 cucharadas de mantequilla de maní O 2 cucharadas de hummus	1 bola de Ping-Pong	
¼ de taza de nueces	1 pelota de golf	

Leche Y Productos Lácteos



1 taza de yogur o leche bajo en grasa	1 pelota de béisbol	
1 onza de queso	2 pares de dados (4 dados)	
1 rebanada de 1 onza de queso	1 caja de CD	

Grasas Y Condimentos



- Una porción de grasa, aceite, o azúcar es 1 cucharadita.
- Una porción de aderezo de ensalada es 1 cucharada.
- Una porción de mostaza, salsa de tomate, o mayonesa es 1 cucharada.
- Una porción de mantequilla de maní son 2 cucharadas.

Una cucharadita es aproximadamente del tamaño de un centavo.



Una cucharada es aproximadamente del tamaño de una moneda de veinticinco.



Dos cucharadas son aproximadamente del tamaño de 2 monedas de veinticinco.



Para más información acerca de cómo preparar un plato saludable con porciones del tamaño adecuado, consulte el folleto de “Plato Saludable” de MOVE!®.